



Analisis Kecemasan Atlet Futsal SMAN 22 Gowa Menjelang Pertandingan

Anxiety Analysis Of SMAN 22 Gowa Futsal Athletes Ahead Of The Match

Ikhwanul Ikram¹ Kamadi² Adnan Hudain³

^{1,2} Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

³ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet futsal SMAN 22 Gowa yang berjumlah 20 atlet yang digunakan sebagai sampel, sehingga disebut penelitian populasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (1 siswa), “rendah” sebesar 10% (2 siswa), “sedang” sebesar 50% (10 siswa), “tinggi” sebesar 30% (6 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 5% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 62.70, kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Kecemasan, Menjelang Pertandingan, Futsal.

Abstract

This study aims to determine the anxiety level of SMAN 22 Gowa futsal athletes before a competition. This research is a descriptive research. The method used is a survey with data collection techniques using a questionnaire. The population in this study were all futsal athletes at SMAN 22 Gowa, totaling 20 athletes who were used as samples, so it was called a population study. Data analysis techniques using quantitative descriptive analysis as outlined in the form of percentages. The results showed that the anxiety level of SMAN 22 Gowa futsal athletes before the competition was in the category of "very low" by 5% (1 student), "low" by 10% (2 students), "moderate" by 50% (10 students), "high" by 30% (6 students), and "very high" by 5% (1 student). Based on the average value, which is 62.70, the anxiety of SMAN 22 Gowa futsal athletes before the match is in the moderate category.

Keywords: anxiety, before the game, futsal

PENDAHULUAN

Untuk mencapai prestasi yang bagus seorang atlet membutuhkan sejumlah persiapan yaitu fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan persiapan mental untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik karena faktor mental sendiri salah satunya meliputi kecemasan, yang mana faktor ini dapat memicu mental atlet. Keadaan rasa cemas dan stress dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun pada suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh (Azam dalam Husdarta, 2014).

Olahraga Futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut

untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan Futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana Pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat dalam pasal 25 ayat 4 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional bahwa: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, martabat, dan kehormatan bangsa. Banyak hal yang harus dilakukan agar memiliki badan sehat dan bugar dengan berolahraga di lingkungan sendiri, seperti di rumah, sekolah, dan lain-lain. Olahraga yang dapat dilakukan di lingkungan sendiri salah satu di antaranya adalah permainan Futsal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMAN 22 Gowa, ekstrakurikuler Tim Futsal SMAN 22 Gowa sering ikut berkontribusi dalam kejuaraan-kejuaraan atau pertandingan yang diadakan oleh berbagai pihak. Dalam kejuaraan tersebut tidak sedikit dari mereka yang

berhasil merebut juara sebagai hasil dari usaha dan kerja kerasnya pada saat latihan, tetapi tidak sedikit pula dari mereka yang mengikuti kejuaraan, namun mereka pulang tanpa gelar. Hal tersebut disebabkan karena beberapa atlet tersebut cemas pada saat menjelang pertandingan yang mengakibatkan performa atlet tersebut tiba-tiba menurun. Sehingga dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti kecemasan-kecemasan yang timbul ketika atlet futsal tersebut menghadapi pertandingan sekaligus ingin mengetahui seberapa besar penyebab dan cara mengatasi hal tersebut.

TINJAUAN PUSTAKA

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama futebol de salao dan dalam Bahasa Spanyol lebih dikenal dengan nama futbol sala, yang memiliki arti yang sama sepakbola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncullah singkatan yang mendunia yaitu Futsal (Jaya, 2008). Halim, (2009) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regu sebanyak 5 orang. Murhananto (2006:) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang relatif lebih kecil dan berat.

Lebih lanjut Jaya (2008), menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki

ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaannya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan mudah merebut bola.

Cabang olahraga ini memiliki banyak peminat dan pesaing untuk berprestasi sehingga atlet harus dilatih mental agar dapat mengendalikan kecemasan saat bertanding. Menurut Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem ketubuhan. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007:73) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Namora Lumongga Lubis (2009:14) menjelaskan bahwa kecemasan adalah

tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang.

Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih D. Gunarsa, 2008:27).

Menurut Nevid (2005) Kecemasan / *anxiety* merupakan suatu keadaan khawatir mengeluhkan keadaan bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk tanpa alasan yang khusus. Cemas merupakan suatu keadaan yang wajar, karena seseorang pasti menginginkan segala sesuatu dalam kehidupannya dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala marabahaya atau kegagalan serta sesuai dengan harapannya.

Cara mengatasi kecemasan menurut Dimas (2016), upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada atlet futsal berasal dari diri sendiri seperti: atlet melakukan relaksasi dan melakukan terapi yang mampu mengalihkan kecemasan, sementara upaya dari luar diri sendiri dilakukan oleh keluarga, teman dan orang-orang yang berada disekitar. Jadi peran pelatih dalam memberikan motivasi mampu mengurangi kecemasan yang dialami oleh atlet futsal. Selain itu kecemasan mampu diatasi dengan pengalihankognitif seperti melakukan

teriakan teriakan dan banyak minum air putih, hal ini dilakukan agar perhatian terhadap hal hal yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan menjadi berkurang bahkan hilang teralihkan

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sendiri menurut Bodgan dan Taylor dalam Basrowi dan Suwandi (2008: 21) mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang disesuaikan dengan tujuan dari penelitian yaitu dapat mengetahui kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa Menjelang Pertandingan. Pemilihan metode kualitatif ini dilakukan karena pengambilan datanya melalui observasi dan wawancara kepada atlet, hasil yang didapatkan dalam bentuk deskriptif yang menggunakan kata-kata.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Februari 2023 bertempat di SMA Negeri 22 Gowa, Kecamatan Barombong, Kabupaten Gowa

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris disebut dengan *anxiety* Kecemasan yaitu suatu perasaan khawatir karena ketidaknyamanan atau rasa takut. Rasa cemas muncul pada diri seseorang saat akan melakukan sesuatu yang mengakibatkan keringat dingin, jantung berdebar kencang, tiba-tiba ingin buang air kecil, gemeteran dan munculnya rasa tidak percaya diri.

Kecemasan juga bias muncul akibat beberapa factor yang menjadi

penyebab, seperti ; Pelatih, penonton, wasit, lokasi pertandingan, cuaca, lawan, sarana prasarana dan pengalaman bertanding.

Teknik pengumpulan data di mana penulis melakukan pengamatan terhadap peristiwa yang terjadi pada obyek penelitian. Teknik pengamatan yang dilakukan penulis yaitu pengamatan tertutup dan pengamatan terbuka. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan hasil yang alami dan data yang diperoleh valid dan realibel.

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2011: 102) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati. Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan kepada responden.

Menurut Sugiyono (2011: 103) Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dilihat dari variable-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti, dan selanjutnya indikator-indikator yang akan diukur.

Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen,

maka perlu digunakan matriks pengembang instrument atau kisi-kisi instrumen. Angket disusun menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2011: 92) Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap butir instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi sangat positif sampai sangat negative.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 24 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu (1) faktor intrinsik: (a) Berpenampilan Buruk, (b) Sifat kepribadian yang memang Pencemas, (c) pengalaman bertanding, (2) faktor ekstrinsik: (a) pelatih, (b) penonton, (c) keluarga, (d) teman, (e) lawan, (f) wasit, (g) sarana prasarana, (h) cuaca. Hasil analisis data penelitian kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan dipaparkan sebagai berikut:

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan didapat skor terendah (*minimum*) 48, skor tertinggi (*maksimum*) 72, rerata (*mean*) 62.70, nilai tengah (*median*) 62,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60, *standar deviasi* (SD) 5,573. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Kecemasan Atlet Futsal SMAN 22 Gowa Menjelang Pertandingan

Statistik	Kecemasan	Intrinsik	Ekstrinsik
<i>N</i>	20	20	20
<i>Mean</i>	62.70	23.95	38.75
<i>Median</i>	62.00	23.50	39.00
<i>Mode</i>	60	26	41
<i>Std, Deviation</i>	5.573	2.417	4.115
<i>Minimum</i>	48	20	28
<i>Maximum</i>	72	28	45

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan disajikan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Atlet Futsal SMAN 22 Gowa Menjelang Pertandingan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$71.06 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
2	$65.49 < X \leq 71.06$	Tinggi	6	30%
3	$59.91 < X \leq 65.49$	Sedang	10	50%
4	$54.35 < X \leq 59.91$	Rendah	2	10%
5	$X \leq 54.34$	Sangat Rendah	1	5%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dan gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (1 siswa), “rendah” sebesar 10% (2 siswa), “sedang” sebesar 50% (10 siswa), “tinggi” sebesar 30% (6 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 5% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 62.70, kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan dalam kategori sedang.

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan berdasarkan faktor intrinsik didapat skor terendah (*minimum*) 20 poin, skor tertinggi (*maksimum*) 28 poin, rerata (*mean*) 23.95 poin, nilai tengah (*median*) 23.50 poin, nilai yang sering muncul (*mode*) 26 poin, *standar deviasi* (SD) 2.417. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecemasan atlet futsal SMAN 22 GOWA menjelang pertandingan berdasarkan faktor intrinsik disajikan pada tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan Berdasarkan Faktor Intrinsik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$27.56 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
2	$25.16 < X \leq 27.56$	Tinggi	7	35%
3	$22.74 < X \leq 25.16$	Sedang	9	45%
4	$20.33 < X \leq 22.74$	Rendah	3	15%
5	$X \leq 20.33$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			20	100%

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat tingkat kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat tingkat kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan berada pada kategori sedang. Frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 10 orang atau 50%.

Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih cukup merasa cemas ketika akan menghadapi pertandingan, seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Ini dikarenakan pertandingan juga sudah memasuki delapan besar, sehingga tingkat kecemasan akan lebih tinggi jika dibandingkan dengan pertandingan dengan level yang lebih rendah. Seperti yang diungkapkan oleh Komarudin (2011: 21), bahwa: jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang pemain sepakbola tentu saja akan lebih merasa cemas dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Hal ini

dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level piala dunia lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual dari para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk satu level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

Tingkat kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan masih ada 30% (6 orang) yang masuk dalam tingkat kecemasan “tinggi”, artinya masih ada atlet yang mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, hal ini dikarenakan atlet tersebut kurang pengalaman dalam mengikuti pertandingan dan belum terbiasa dalam atmosfer pertandingan apalagi setingkat Kejuaraan Nasional. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kinerja dalam pertandingan jika atlet tidak mampu mengendalikan, misalnya atlet jadi tidak konsentrasi, kemampuan membaca permainan menjadi tumpul, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Hal ini sesuai dengan pendapat Gunarsa (2008)

bahwa kecemasan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan atlet yang cenderung tergesa-gesa dan tidak seharusnya dilakukan.

Faktor kecemasan atlet dibedakan menjadi 2 yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor instrinsik kecemasan atlet meliputi penampilan, sifat kepribadian, pengalaman bertanding, dan berpikir positif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor instrinsik dalam kategori sedang. Sedangkan faktor ekstrinsik tingkat kecemasan pada atlet meliputi pelatih, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi lapangan cuaca serta pengaruh lingkungan keluarga. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berdasarkan faktor ekstrinsik juga termasuk dalam kategori yang sedang.

Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali terhadap diri sendiri. Faktor-faktor instrinsik dan ekstrinsik pemicu kecemasan menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan menimbulkan hilang kendali pada diri saat pertandingan berlangsung. Tingkat kecemasan yang tinggi yang masih terjadi pada atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan ini tentu akan mempengaruhi performa atlet saat bertanding, dan tidak jarang membuat atlet mengalami kekalahan saat bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Situmorang, 2021) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet dapat mempengaruhi ketereampilan bermain jika pemain tidak dapat mengendalikan kecemasan yang ada pada diri pemain. Hal ini sama halnya dengan

kecemasan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan pemain yang cenderung ragu-ragu dan tergesa-gesa.

Kondisi atau tingkat kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan meskipun masuk dalam kategori yang sedang, namun masih ada beberapa atlet pula yang memiliki tingkat kecemasan sedang, rendah dan sangat rendah. Kondisi tingkat kecemasan yang berbeda pada masing-masing atlet ini sangat wajar terjadi pada atlet. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan, 2021) temuan dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat kecemasan masing-masing pemain akan berbeda, di samping itu faktor pengalaman bertanding juga dapat menjadi salah satu faktor terkait kecemasan dalam melaksanakan pertandingan. Dengan terdeteksinya kecemasan pemain, maka pelatih dapat menurunkan komposisi pemain terbaiknya sehingga pemain dapat memberikan kemampuan yang maksimal.

Kecemasan dalam menghadapi turnamen merupakan reaksi emosi negatif atlet dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme

kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Tingkat kecemasan yang sedang ini menunjukkan bahwa pemain masih memimikirkan dan terpengaruh oleh factor-faktor yang mampu mempengaruhi kualitas permainannya secara keterampilan maupun mental bertandingnya. Pemain futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan masih mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh banyak faktor dari luar. Hal ini berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain lebih besar dipengaruhi oleh faktor dari luar dibandingkan dengan faktor dari dalam diri pemain.

Pengaruh dari luar yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan pemain dapat dimungkinkan karena pemain bermain tidak di kandang sendiri serta tekanan penonton dan beban pertandingan. Pengaruh yang dirasakan oleh pemain sangat tinggi dari luar diri pemain seperti tekanan lawan, sarana dan prasarana, penonton, wasit dan pelatih. Bermain di luar kandang ini sangat dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pemain dikarenakan adanya suasana baru yang dirasakan. Selain itu, tekanan dan target yang dipasang oleh manajemen dan pelatih setiap pertandingan akan membuat pemain berpikir sehingga menimbulkan tingkat keemasannya tinggi. Akan tetapi, keadaan ini dapat diredam oleh pola pikir positif dari dalam diri pemain dengan menempatkan pertandingan sebagai pengalaman yang berharga dan sebagai bekal berlatih selanjutnya. Tingkat kemampuan dan keterampilan yang

dimiliki oleh pemain akan mampu memberikan kontribusi terhadap kepercayaan diri pemain dalam bertanding.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan berada pada kategori sedang.

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Sekolah harus mampu memfasilitasi pembelajaran pendidikan jasmani secara maksimal agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai dengan maksimal.
2. Sekolah harus mampu menumbuhkan minat belajar siswa dengan meningkatkan factor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa.
3. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan.
4. Agar melakukan penelitian tentang kecemasan atlet futsal SMAN 22 Gowa menjelang pertandingan dengan menggunakan metode lain.
5. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, R. 2020. Strategi Guru Dalam Pembelajaran PAI Pada Masa Pandemic Covid 19 di SMPN 2 Katingan Hilir. *Disertasi*. Palangka Raya: IAIN Palangka Raya.
- Anwar, K. 2019. Profil Kondisi Fisik Atlet Porprov Futsal Kabupaten Bangkalan Tahun 2019. *Jurnal*

- Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*. Volume 4, Issue 2, h.1-5.
- Eko, B. S. 2019. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Futsal Melalui Metode Problem Based Learning Pada Kelas XI Ipa 1 di SMA Negeri 1 Limbangan Tahun Pelajaran 2018. *Disertasi*. Semarang: Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- Fahrur, R. 2020. Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voly Putra SMKN 1 Sumenep Tahun 2019-2020. *Disertasi*. Sumenep: STKIP PGRI Sumenep.
- Jalil, M. 2021. Analisis Tingkat Vo2max Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Sinjai Timur Kab.Sinjai. *Disertasi*. Makassar: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.
- Juanda, A. 2020. Survei Tingkat Kecemasan Bertanding Terhadap Altel Futsal SMAN 1 Watansoppeng. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
- Khusniyah, F. 2019. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (Krbg). *Disertasi*. Gresik: Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Lestari, E. I. 2020. Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Putri Nps Surabaya Dalam Menghadapi Pertandingan Futsal Yang Telah Di Ikuti. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Volume 1, Issue 2, h.58-63.
- Noviada, G., Kanca, I. N., Darmawan, G. E. B., & Or, M. 2014. Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*. Volume 2, Issue 1, h.23-31.
- Nugrahani, F., & Hum, M. 2014. Metode Penelitian Kualitatif. Solo: Cakra Books. Volume 4, Issue 1, h.19-21.
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. 2016. Pengaruh Imajery Training Terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Volume 1, Issue 1, hal.40-44.
- Prabowo, E. 2018. Hasil Pembelajaran Dribbling-Shooting Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Volume 2, Issue 2, hal.96-110.
- Purnomo, R. H. 2018. Hubungan Kecepatan, Kelincahan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Retrieved

- from Universitas Nusantara PGRI Kediri. (Online). website: simki.unpkediri.ac.id. Diakses Pada Tanggal 7 Agustus 2022.
- Rahma, I. S. 2019. Hubungan Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Peak Performance Dengan Kecemasan Sebagai Variabel Mediator Pada Atlet Seni Bela Diri Pencak Silat Tapak Suci Tingkat Perguruan Tinggi Di Surabaya. *Disertasi*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Rismayanti, R. 2018. Perbedaan Kecemasan dan Apresiasi Matematika Ditinjau dari Gender Pada Siswa MA Bahauddin Ngelom Sidoarjo. *Disertasi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Salam, M., & Angraini, I. 2018. Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas V Di SDN 55/I Sridadi. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*. Volume 3, Issue 1, hal.127-144.
- Sihombing, R., & Rundjan, E. 2019. Kajian Tentang Rasa Khawatir Pada Kehidupan “Orang Percaya” Dalam Perspektif Alkitab. *The Way Jurnal Teologi dan Kependidikan*. Volume5, Issue 1, hal.70-84.
- Saryono, O. 2006. *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*. Volume 5, Issue 1, hal.69-79.
- Tenang, J. D. 2007. *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung: Nuansa.
- Universitas Negeri Makassar. (2019). *Pedoman Tugas Akhir UNM*. Makassar: Kampus Universitas Negeri Makassar.
- Yehezkiel, Y., Ilham, S. F., Or, S., & Heri, R. 2018. Pengaruh Pendekatan Permainan Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Xb Sma Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang. *Disertasi*. Pontianak: IKIP PGRI Pontianak.